

18 rörelser



"Jag ger människor redskap att hitta ett lugn i en allt mer stressad värld"

Taiji Qigong med Gudrun Khemiri

Drop-in-grupp (ingen anmälan) sommaren 2010.

Enkla långsamma rörelser som är välgörande för kropp och själ.

Adolf Fredriks kyrka på torsdagar dessa sommardagar: 3, 10, 17 juni och 5, 12, 19, 26 augusti. Alltid kl 11.30–12. Kl 12 följer Orgelmeditation och kl 12.15 Mässa. Inga förkunskaper krävs och du behöver heller inte byta om, men det är skönt med kläder som inte sitter åt. Det kostar 30 kr att delta. Om du har friskvårdsbidrag via jobbet kan vi ordna terminskort. *Varmt välkommen!*

Rörelserna är hämtade från Kina. Du tränar andningsförmåga, koncentration, balans, rörlighet och kroppsmedvetenhet.

Gudrun Khemiri samarbetar med församlingar inom Svenska kyrkan (bl a Adolf Fredriks, Sofias, Högalids, Skärholmens, Maria Magdalenas och Oscars församlingar).

För mer info ring: Gudrun Khemiri, leg. sjukgymnast med grundläggande psykoterapiutbildning och Taiji Qigong-instruktör på tel: 0737-89 17 44.

Adress: Kammakargatan/Holländargatan

T-bana: Hötorget/Rådmanngatan

Mer Info: www.adolffredrik.se